

# Estofado de Carne Molida

Tiempo de Cocción: 55 minutos

Sirve: 4 Porciones

## Ingredientes

**1/2 libra** carne de molida, o pavo molido, o carne de venado (magra)

**1/8 cucharadita** sal (opcional)

**1/8 cucharadita** pimienta (opcional)

**1 lata** sopa condensada de tomate (10 3/4 onzas)

Agua (la medida de una lata)

**6** zanahorias medianas picadas o rebanadas (medianas, picadas o rebanadas)

**2** papas (medianas, picadas o rebanadas)

**1 taza** cebolla (picada)

## Preparación

1. Dore ligeramente la carne. Drene la grasa, si la hay y sazone ligeramente con sal y pimienta (opcional).
2. Agregue la sopa y la lata llena de agua a una sartén. Añada las verduras.
3. Caliente hasta hervir, luego hierva a fuego lento, con tapa, durante 25 minutos o hasta suavizar las verduras. Saque del fuego, cubra los últimos 10 minutos para espesar.
4. Sirva. Refrigere los sobrantes.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>290</b>
<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	50 mg
<b>Sodio</b>	<b>390 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>37 g</b>
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	13 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>20 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

University of Minnesota, Cooperative Extension Service, Simply Good Eating Recipe Cards: Vol. 1, 2000